



# Himmel un Äd! Thüringer Rostbratwurst

## Kartoffel- und Apfelstampf & Feldsalat

Schnell 20 - 30 Min • 747 kcal



14



Thüringer Rostbratwurst



Apfel



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Feldsalat



Buttermilch-Zitronen-Dressing



vorgegarte Kartoffelwürfel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Butter\*, Pfeffer\*, Milch\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Kartoffelstampfer, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Thüringer Rostbratwurst 9)	200 g	300 g	400 g
Apfel DE   NL   IT	2	3	4
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Feldsalat DE   FR   IT	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 8) 7) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
vorgearbete Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	473 kJ/113 kcal	3124 kJ/747 kcal
Fett	6,3 g	41,7 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	20,1 g
Kohlenhydrate	10,4 g	68,6 g
- davon Zucker	5,2 g	34,1 g
Eiweiß	3,5 g	22,8 g
Salz	0,59 g	3,88 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 10) Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande IT: Italien FR: Frankreich

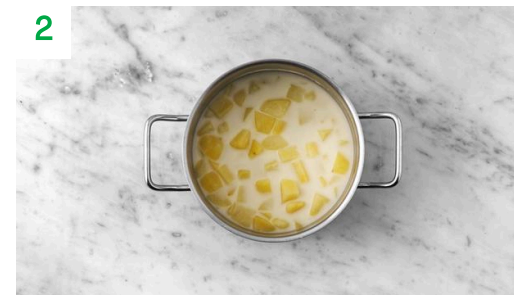


### 1 Äpfel garen

Äpfel nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen kleinen Topf mit Deckel 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser\* geben, leicht salzen\* und aufkochen lassen. Äpfel hinzugeben und 8 – 10 Min. abgedeckt weich kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



### 2 Kartoffeln garen

In einem großen Topf die Kartoffeln mit 100 ml [225 ml | 300 ml] Milch\* aufkochen und für 3 – 4 Min. köcheln.



### 3 Bratwürste braten

In der großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl\* erhitzen.

Bratwürste darin 4 – 6 Min. rundum anbraten.



### 4 Kartoffeln und Apfel stampfen

„Hello Muskat“ und 1 EL [1,5EL | 2 EL] Butter\* zu den Kartoffeln geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

Apfel nach der Garzeit mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem Stampf verarbeiten.



### 5 Salat vermischen

In einer großen Schüssel Feldsalat mit Buttermilch-Zitronen Dressing vermischen.



### 6 Anrichten

Kartoffelstampf, Apfelpüree, Thüringer und Feldsalat auf Tellern anrichten. Nach Belieben Senf dazu reichen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

